



PROGRAM

Prowadzenie warsztatów: Katarzyna Czyżak

5 października 2018 /piątek/

PODSTAWOWE ELEMENTY PRACY GRUP MAŻORETKOWYCH /godz. 16.00-20.00/

zajęcia bez podziału na grupy

- ❖ rozgrzewka
- ❖ ćwiczenia rozciągające poszczególne partie mięśni
- ❖ technika kroku marszowego
- ❖ praca z rekwizytem (baton - pałeczka marszowa)
- ❖ układanie prostych schematów choreograficznych
- ❖ wykorzystanie kroków tanecznych w technice tańca mażoretkowego

6 października 2018 /sobota/

CHOREOGRAFIA / PRACA SCENICZNA /godz. 9.00-19.00/

grupa początkująca i zaawansowana (podział i harmonogram instruktor ustala w dniu zajęć)

- ❖ rozgrzewka
- ❖ ćwiczenia rozciągające poszczególne partie mięśni
- ❖ synchronizacja ciała w pracy z rekwizytem
- ❖ układanie prostych schematów choreograficznych
- ❖ praca z rekwizytem
- ❖ regulaminy, zasady oceniania zespołów mażoretkowych

7 października 2018 /niedziela/

SYNCHRONIZACJA ZESPOŁU /godz. 9.00-13.00/

zajęcia bez podziału na grupy

- ❖ rozgrzewka
- ❖ praca z rekwizytem
- ❖ zasady oraz techniki współpracy zespołów

UWAGI PROGRAMOWE

- *każdy uczestnik powinien posiadać własną pałeczkę marszową*
- *przerwy ustala instruktor prowadzący warsztaty*
- *trener w zależności od zaawansowania uczestników dobiera poziom trudności*
- *w zależności od poziomu zaawansowania oraz potrzeb poszczególne etapy programu mogą zostać zmienione, o czym uczestnicy zostaną poinformowani*